

Синдром выгорания у ухаживающих за больными с тяжелыми хроническими заболеваниями. Психологическое упражнение «Мои недостатки» (повышение эмоционального фона, уверенности, настроения; оказание психологической поддержки и помощи).

Синдром эмоционального выгорания — это нарастающее эмоциональное истощение, механизм психологической защиты, который проявляется полной или частичной эмоциональной глухотой в ответ на психотравмирующие факторы. Часто возникает у врачей, психологов, педагогов и людей, ухаживающих за детьми или пожилыми родственниками.⁷ **Простых советов ухаживающим за тяжелыми больными, чтобы предотвратить выгорание:**

1. Внимательно следите за своим состоянием

Часто ухаживающие люди бывают так заняты повседневными делами, что даже не успевают заметить признаки приближающегося выгорания. Следите за своим состоянием, не пропустите следующие признаки: появление злости в отношении того, за кем ухаживаете, отдаление от друзей и семьи, бессонница, раздражительность, беспокойство, депрессия, постоянные проблемы со здоровьем, такие как головные боли.

2. Принимайте помощь

Многие люди все делают сами и отказываются от помощи. Ухаживать за кем-то — тяжелый труд, не вваливайте все на себя. Если другие члены семьи не вовлечены в уход, попросите их поучаствовать. Лучше всего прийти к ним с конкретными просьбами, а не обвинять в отсутствии помощи: «Пожалуйста, отвези маму к врачу на следующей неделе» вместо: «Ты мне никогда не помогаешь!» Если семья и друзья живут далеко, наймите сиделку, пусть всего на несколько часов в день, это даст вам время отдохнуть.

3. Научитесь расслабляться

Научитесь и используйте приемы расслабления, это существенно облегчит вашу жизнь. Чтобы найти подходящую именно вам технику, попробуйте разные способы, и выберите те, что действуют и вписываются в ваш стиль жизни. Подробнее узнать о техниках расслабления можно [здесь](#) (на английском).

4. Занимайтесь спортом

Когда времени становится все меньше, занятия спортом выпадают из расписания одними из первых. Постарайтесь не бросать спорт, и заниматься с той же интенсивностью, что и раньше. Даже если это была всего лишь ежедневная прогулка, посадка цветов, или катание на велосипеде — продолжайте!

5. Спите

Спокойный сон без перерыва в течение всей ночи – это то, что поможет восстановить силы. Сон – это не роскошь, это естественная потребность организма и залог хорошего самочувствия. Спите, по крайней мере, 7 часов в сутки. Чтобы этого добиться ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день.

6. Не забывайте о себе

Посмотрите на это с такой стороны: вы не можете хорошо ухаживать за кем-то, пока вы плохо ухаживаете за собой. Регулярно проходите профилактические осмотры у врача. Практикуйте здоровое питание. Занимайтесь спортом. И не забывайте выделять себе немного времени каждую неделю – только для себя. Занимайтесь в это время своими любимыми делами: читайте, готовьте, болтайте с друзьями по телефону – делайте все, что угодно, что поможет вам отвлечься.

7. Общайтесь

Общение с другими людьми, также ухаживающими за больными, даст ощущение, что вы не один/не одна. Собирайтесь вместе, говорите, обменивайтесь опытом, найдите интернет-ресурсы, которые дадут нужную информацию по уходу.

Наиболее полная теория принадлежит Джозефу Гринбергу, где он описывает **пятиступенчатую модель эмоционального выгорания:**

1. **"Медовый месяц"**. На данной стадии сотрудник с удовольствием берётся за работу и полон решимости. Но по мере усложнения заданий и при повышении трудовой нагрузки, теряет интерес к профессиональной деятельности, работа перестаёт приносить удовольствие.
2. **"Недостаток топлива"**. На второй стадии появляется усталость, отрешённость, нарушение сна и аппетита. Часто нарушается трудовая дисциплина — сотрудник опаздывает, уходит раньше без причины, наблюдаются частые перекуры или чаепития.
3. **"Хронические симптомы"**. Появляется раздражительность, агрессия, сотрудник становится измождённым, перестаёт следить за своей внешностью (особенно это заметно у женщин, которые чаще подвержены выгоранию). Работник часто жалуется на хроническую нехватку времени.
4. **"Кризис"**. Именно на этом этапе начинают развиваться хронические заболевания, в результате которых сотрудник может частично, а в тяжёлом случае и полностью потерять свою работоспособность. У человека сильно падает самооценка и, по его мнению, значительно ухудшается качество жизни.
5. **"Пробивание стены"**. Физические и психологические проблемы обостряются, и возникает риск развития опасных для жизни заболеваний.

Также существует динамическая модель Б. Перлмана и Хайнца Хартмана, которая описывает четыре стадии эмоционального выгорания:

1. **Первая стадия** — напряжённость, связанная с дополнительными усилиями по адаптации к ситуационным рабочим требованиям.
2. **Вторая стадия** — сильное переживание стресса.
3. **Третья стадия** — реакции трёх классов (физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие) в индивидуальных вариациях.
4. **Четвертая стадия** — переживание хронического стресса. Данная стадия сопоставима с "затуханием горения при отсутствии необходимого топлива" .

Согласно модели Матиаса Буриша, развитие синдрома эмоционального выгорания также проходит ряд стадий. Сначала возникают значительные энергетические затраты — следствие экстремально высокой положительной установки на выполнение профессиональных задач. По мере развития синдрома появляется усталость, которая постепенно сменяется разочарованием и снижением интереса к работе. Следует отметить, что эмоциональное выгорание развивается с индивидуальными особенностями и определяется различиями в эмоционально-мотивационной сфере, а также условиями, в которых протекает профессиональная деятельность

Осложнения эмоционального выгорания

Среди руководителей распространено мнение, что синдром эмоционального выгорания надуманный, и отношение к сотрудникам нередко становится потребительским — "полностью отдаваться работе, не получая ничего взамен". Работодатели не всегда заботятся об условиях труда, о материальном вознаграждении и не хотят тратить деньги на обучение, психологические тренинги и медицинские осмотры. Но если не обращать внимание на симптомы эмоционального выгорания, могут возникнуть серьёзные осложнения. Выше описаны осложнения на физическом и эмоциональном уровнях, такие как заниженная самооценка, не проходящая усталость, раздражительность, повышенная агрессия, апатия, нарушения сна и пищевого поведения, неврозы, зависимости, депрессии, гипертония, могут обостриться хронические заболевания и т. д.

В запущенных случаях эмоциональное выгорание приводит к потере трудоспособности и ухудшению качества жизни, а в редких случаях к суицидальным проявлениям. Известна связь между степенью эмоционального выгорания и склонностью к суициду среди сотрудников МЧС, УИН и врачей-психиатров. Синдром выгорания в совокупности с нарастающим психическим напряжением приводит к профессиональной деформации, т. е. к психологической дезориентации личности из-за постоянного давления внешних и внутренних факторов профессиональной деятельности. Не осознавая своё состояние, человек переносит проблемы и эмоции в семью. Это вызывает ссоры, затяжные конфликты,

которые могут привести к разводу. Руководители же, в свою очередь, часто не разбираются в причинах изменения поведения и эмоционального состояния своего сотрудника, им проще уволить и найти замену, руководствуясь принципом "незаменимых людей не бывает". Таким образом, "не замеченные" признаки эмоционального выгорания приводят к тяжёлым и в крайних случаях к необратимым последствиям .

Диагностика эмоционального выгорания

Если клиент пришёл на приём к специалисту с жалобами на переутомление, слабость, эмоциональные нарушения, депрессивное состояние, нарушения сна, головную боль и прочие симптомы, описанные выше (они могут проявляться как в совокупности, так и по отдельности), то необходимо собрать полный анамнез.

Для этого у пациента уточняют:

- как изменилось его поведение в последнее время, стал ли он более раздражительным, появляется ли агрессия по незначительным причинам, интересуется ли он чем-то новым, как изменились его привычки;
- ощущает ли, что нагрузка на работе увеличивается, появилось ли чувство, что он хронически ничего не успевает, а руководство предъявляет повышенные требования;
- нарушен ли сон (плохое засыпание вечером и тяжёлое пробуждение утром, частые просыпания по ночам и бессонница);
- нарушено ли пищевое поведение;
- появилась ли зависимость от курения, алкоголя, лекарственных средств;
- какие есть жалобы на здоровье;
- появилось ли чувство хронической усталости и апатии .

Если человек отвечает на большинство вопросов положительно, то это указывает на то, что он находится на одной из стадий эмоционального выгорания, а вот на какой именно можно определить с помощью методики Виктора Бойко "Исследование эмоционального выгорания" . Методика состоит из опросного листа с 84 утверждениями. Баллы подсчитываются при помощи ключа, и в результате получается итоговое значение — сумма показателей всех симптомов эмоционального выгорания.

Чтобы исключить другие заболевания, необходимо направить пациента к узким специалистам (неврологу, психиатру, терапевту), которые назначат дополнительные лабораторные исследования.

Лечение эмоционального выгорания

При появлении признаков эмоционального выгорания следует обратиться к психологу или психотерапевту. Специалист поможет разобраться в причинах

состояния, определит на какой стадии выгорания находится клиент, даст рекомендации и поможет улучшить состояние. Стратегии помощи при выгорании включают различные виды психотерапевтической работы.

Техники саморегуляции.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается воздействием человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием. При помощи данных техник достигается эффект успокоения, восстановления и активизации. К способам саморегуляции относятся смех и юмор, размышления о хорошем, релаксационные упражнения, рассматривание приятных пейзажей, фотографий, картин, прогулки на свежем воздухе, чтение стихов, прослушивание музыки и т. д.

Дыхательные упражнения.

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) снижает возбудимость нервных центров и способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость. Пример упражнения: представить, что перед носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка. Дышать только носом так плавно, чтобы пушинка не шевелилась. Данное упражнение позволяет быстро успокоиться.

Телесно-ориентированная терапия.

Под воздействием психических нагрузок возникают напряжение и мышечные зажимы. Умение расслабиться позволяет снять нервно-психическую напряжённость и быстро восстановить силы. В этом помогут техники медитации и расслабления.

Логотерапия (терапия словом).

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений позитивной направленности (без частицы "не").

Гипнотерапия — форма психотерапии, которая использует расслабление и интенсивное внимание, чтобы помочь справиться с различными проблемами.

Техники визуализации.

Визуализация — мысленное представление, проигрывание и видение себя в ситуации, которая ещё не произошла. Человек воображает себя делающим (или

имеющим) то, к чему он стремится. Выполнять 10 минут перед сном и 10 минут утром .



Пациенту необходимо помнить, что отрицание чувств, которые он испытывает, и нежелание обращаться к специалистам может привести к тому, что восстановление в итоге займёт гораздо больше времени .

Если человек находится на запущенной стадии эмоционального выгорания, то необходимо подключить специалистов других профилей и параллельно психотерапевтической работе использовать фармакологическое лечение. В более серьёзных случаях при угрозе жизни требуется помощь врача-психиатра, который может подобрать медикаментозную терапию (антидепрессанты). Только совместная грамотная работа специалистов сможет в быстрые сроки помочь пациенту .

Прогноз. Профилактика

Меры профилактики:

- Разграничить сферы деятельности: у каждого сотрудника должны быть должностные обязанности, выход за которые должен считаться скорее исключением из правил.
- Научиться планированию: многие работники имеют привычку постоянно откладывать дела на потом (так называемая прокрастинация), но это "потом" рано или поздно наступает, после чего и начинается "шторм" отложенных дел, сопровождаемый стрессом .
- Соблюдать порядок на рабочем месте: нежелательно принимать пищу за рабочим столом, для этого должна быть выделена отдельная комната или

место. Правильное оборудование рабочего места — важная составляющая успешной деятельности. Помимо удобства полезно оформить рабочее место — поставить картинку, календарик или фотографию, которые вызывают приятные эмоции .

- Не брать домой недоделанную работу: как правило, поработать дома не удастся, а вот чёткое разграничение дома и работы помогает переключаться на другие роли и уделять больше времени семье.
- Обязательно соблюдать режим дня: стараться ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, следить за питанием, ежедневно гулять на свежем воздухе.
- Завести хобби: каждому, кто сталкивается с повышенным стрессом и эмоциональным истощением на работе, необходимо дело, которое приносит удовольствие — спорт, творчество, садоводство, танцы и т. д.



Для избежания рецидива новому образу жизни надо следовать постоянно . Для этого необходимо пересмотреть свои жизненные цели и ценности, представления о себе, отношении к себе, к другим людям и к своей работе. Здесь важно принять и укрепить своё "Я", осознать ценность здоровья и своей жизни, принять за неё ответственность и занять профессиональную позицию в работе. Также важно прекратить постоянно откладывать свои планы на потом и научиться планированию. И только после этого, шаг за шагом, изменятся отношения с самим собой и окружающими людьми. В результате заново произойдёт осознание своей профессиональной и других жизненных ролей. Человек обретёт уверенность в своих силах и выйдет из-под действия синдрома эмоционального выгорания, сможет успешно работать и жить полной жизнью.

Психологическое упражнение «Мои недостатки» (повышение эмоционального фона, уверенности, настроения; оказание психологической поддержки и помощи).

Психологическое упражнение «мои недостатки»



Эта статья предназначена для тех, кто работает с группами, коллективами в качестве их формального или неформального лидера. Дружеские компании, сотрудники, работающие вместе не из-под палки, творческие кружки, театральные и иные студии, школьные классы и студенческие группы, «комнаты» в общежитии - вот тот неполный перечень групп, где порой возникают типичные психологические проблемы, которые, однако, психология умеет уже давно и уверенно - решать.

Ведь почему в нашей стране возник довольно неприятный архетип - «коммунальная кухня», который легко заменяется синонимом - «коммунальная свара»? А потому что психологии у нас не было, и вообще - было неинтересно делать так, чтобы в группе жилось и дышалось - легко. Поэтому если Вы не хотите,

чтобы то маленькое общество, в котором Вы вращаетесь, стало напоминать советскую коммуналку, и притом обладаете полномочиями формального (а ещё лучше - неформального) лидера, не пренебрегайте теми упражнениями, которые психологи много лет подряд разрабатывали и внедряли в жизнь, для того, чтобы сделать каждого отдельно взятого человека - немного счастливее.

Давайте скажем несколько слов о том, какую пользу описываемое психологическое упражнение приносит группе в целом и какую пользу это упражнение приносит - отдельному индивиду.

Польза для группы

Есть в группах такая типичная проблема: почти все члены группы единодушно считают - обсуждать «неприятные вещи» о ком-то как-то не принято. Но душа ведь прости своё... И тогда, перекинутое и перебродившее месиво начинает выливаться в укромных местах (типа курилки). Так рождаются сплетни. Хуже того - иногда всё содержимое мозга, в котором долго копится «компромат», взрывается как неисправный огнетушитель в открытую. Так возникают «некрасивые сцены».

Какие же «неприятные вещи о ком-то» обсуждать у нас как бы не принято?

Это, как правило,

- «нежелательное» поведение (опаздывает, стреляет сигареты... и т.д.),
- «особые» взгляды (ну, к примеру, националистические высказывания, вообще, любая нетерпимость и неприятие),
- а также «нежелательные» установки (вы всегда должны мне, потому что я...).

Самое интересное, что человека. обладай он хоть всем перечнем самых ужасных недостатков, никто в группе ОТКРЫТО не критикует. Доколе же будет копиться ядовитая влага в чаше терпения? Чем проверять, лучше выучить упражнение и побыстрее внедрить его в свою группу.

Польза для индивида

Обычно нормальный человек (если только он не страдает паранойей в очень тяжёлой форме) в курсе своих недостатков. А как же! Ведь у каждого из нас есть та 1/3 личности, которая именуется «Сверх-Я» или в терминах иных психологических школ «Фигурой Отца». Эта та самая часть личности, которая говорит «Эх, Вася-Вася...», горестно вздыхает и сурово грозит пальцем. Писатель Пелевин называл это наше Сверх-Я - Голосом Внутреннего Прокурора.

Но вот, что парадоксально: иной раз тот список самопретензий, который мы (с помощью Сверх-Я) выдаём самим себе в часы бессонницы и тот список претензий к нам, который могли бы выдать нам наши знакомые и друзья, НЕ ВСЕГДА СОВПАДАЮТ!

Человек корит себя за одно. А его, условно говоря, ненавидят совсем за другое!

Психологами давно замечен этот парадокс, и для устранения подобных нестыковок и связанных с ними потерь энергии, данное упражнение и разработано.

Прежде чем переходить к непосредственному описанию самого упражнения, хочу отметить ещё один очень важный нюанс.

Когда человек, мучимый своим Сверх-Я, не получает от группы никакой обратной связи (так как у них о «плохом» говорить не принято), он начинает теряться в догадках, беситься от неопределённости, и в конечном итоге делает вот что. Человек делает так ВСЕГДА, поэтому, внимание!

Человек (особенно - новичок) устраивает группе *провокацию!*

Если наш герой - человек мнительный, склонный к придирчивому самоанализу или просто находится в депрессивном состоянии, а также имеет заниженную какими-то обстоятельствами жизни самооценку - (например, потерял работу и вот только что еле устроился на новую), то всё своё свободное время он тратит на то, что размышляет:

- Заметили ли его новые знакомые его «жуткий недостаток», его «особенность»?
- Если заметили, то насколько они этим недовольны. Может быть их то вообще не трогает?
- Ну и когда же уже, наконец, они открыто ему скажут обо всём?

Как видите. Все мы очень хотим этой самой «обратной связи». Даже готовы из-за неё идти на конфликт. Потому наш «типичный человек» усиливает своё негативное поведение, провоцирует.

Если у Вас когда-либо возникал вопрос: «Почему люди ведут себя столь нагло и вызывающе и как им не стыдно?», то вот Вам ответ, Вы его получили. Люди хотят обратной связи, хотят, чтобы с ними поговорили и ради этого усиливают те особенности своего поведения, которые считают «негативными».

Как я уже писала выше, не всегда мнение о «негативных чертах» совпадает и у человека, и у его сотоварищей. Борясь со своими вымышленными недостатками, некоторые люди вовсе не замечают, что раздражают-то людей совсем-совсем другими вещами в себе... Например, человек, который корит себя за то, что «стреляет» чужие сигареты и канцелярские мелочи, может и не догадываться о том, что на самом деле всех раздражает только лишь его привычка громко разговаривать по телефону...

Ну а теперь, предложите той группе, лидером (формальным или неформальным) которой Вы являетесь,

Упражнение «Мои недостатки».

Инструкция, которую Вы должны дать собравшимся.

«Каждый из нас имеет свои характерные особенности, взгляды, традиции, ценности и установки. Некоторые из них не приветствуются в нашей группе. Вот только мы не знаем, что же у нас тут не приветствуется... Давайте выясним»

Психологическое упражнение выполняется так.

Первый этап упражнения «Мои недостатки»

Один человек выходит из комнаты. Пока он отсутствует, каждый из оставшихся в комнате должен назвать ОДНУ черту, которая его раздражает в человеке, покинувшем комнату.

Ведущий (Вы) фиксирует всё, что говорится о человеке, на бумагу.

В этот момент, вышедший из комнаты участник игры тоже получает задание, а именно, подумать,

- какую роль играют «его недостатки» в его собственной жизни в целом,
- в его работе и жизни с этими людьми - конкретно.

Человек и сам будет мыслить в обозначенном русле, он будет заметно нервничать...Но всё же будет лучше, если Ведущий чётко проговорит то, о чём должен будет подумать этот человек - вслух.

Второй этап упражнения «Мои недостатки»

Человек возвращается в комнату. Теперь он должен отгадать ТРИ НЕДОСТАТКА (негативных качества), которые прозвучали в его адрес, пока он отсутствовал в комнате.

Так человек проговаривает (быть может - и впервые) свои опасения, даёт слово Голосу Внутреннего Прокурора. Участники игры или подтверждают его правоту («Угадал!») либо отклоняют («Этого никто о тебе не говорил»)

Так по очереди нужно поработать с каждым членом группы. Группа должна не превышать количества 10 человек.

На упражнение отводится 1,5 часа - не больше, но и не меньше.

Возможные тревоги и опасения

Психологическое упражнение «Мои недостатки» очень «нервное», но в итоге - полезное. Психологи-практики заметили:

- В ходе выполнения этого психологического упражнения никто не узнаёт ВСЕГО, что о нём говорили.
- В ходе этого упражнения психологическая нагрузка никогда не бывает чрезмерной.
- В ходе этого психологического упражнения мы с облегчением узнаём, что нас НЕ НЕНАВИДЯТ.

А самое главное, что это психологическое упражнение учит людей давать друг другу обратную связь. Ведь если не давать друг другу обратной связи, то недовольство чьим-то поведением может действительно вылиться в ненависть.